

Таблица 3

Результаты оценки физической подготовленности студентов II курса

Оценка	Выносливость	Быстрота	Сила	Скоростно-силовые способности	Гибкость
«5»	7 чел. (46,6%)	6 чел. (40,0%)	9 чел. (60,0%)	7 чел. (46,6%)	9 чел. (60,0%)
«4»	4 чел. (26,6%)	6 чел. (40,0%)	4 чел. (26,6%)	3 чел. (20,0%)	5 чел. (33,3%)
«3»	1 чел. (6,6%)	3 чел. (20,0%)		2 чел. (13,3%)	1 чел. (6,6%)
«2»	2 чел. (13,3%)		1 чел. (6,6%)	3 чел. (20,0%)	
«1»	1 чел. (6,6%)		1 чел. (6,6%)		

Анализ полученных данных показал, что у студентов II курса, в отличие от I курса, ухудшились показатели на быстроту и гибкость, а на силу, скоростно-силовые качества и выносливость улучшились.

Таким образом, на протяжении первого и второго года обучения в институте у студентов снижаются показатели быстроты и гибкости. Вероятно, это связано с тем, что теряется интерес к занятиям физической культурой и проявляется недостатком двигательной активности. На занятиях по физической культуре следует уделять большее внимание силовым упражнениям и упражнениям на гибкость. Рекомендовать студентам самостоятельно совершенствовать свою силовую подготовку и гибкость.

Домахина К.В., Кропотухина О.С.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

В жизни каждого человека складываются порой обстоятельства, которые постепенно нарушают здоровье. Назовем такие обстоятельства факторами риска. К ним можно отнести следующее:

Переедание и связанное с ним ожирение. Переедание относится к числу тех вредных привычек, которые, как наркотик, поработают человека. Питание поддерживает нашу жизнь, заряжает нас энергией, питает мозг, обеспечивает рост и обновление отживших клеток. Умеренность в питании - вот к чему мы должны стремиться. Чем обильнее мы едим, тем большие требования предъявляются ко всем внутренним органам - желудку, печени, почкам, сердцу. А чем полнее человек, тем большее количество пищи нужно ему, чтобы удовлетворить чувство голода. Следовательно, тем выше нагрузка на организм и тем скорее он изнашивается.

Гиподинамия или малая физическая активность. Во всем мире врачи и ученые называют гиподинамию болезнью века. Прогресс дарит человеку множество самых совершенных приспособлений, способных избавить нас от любой физической нагрузки. В нашем распоряжении машины, поезда и самолеты, чтобы без малейших усилий перемещаться на огромные расстояния. Удобства, которые предоставляет человеку современная техника, трудно недооценить. Избавленный от необходимости

добывать себе пропитание тяжелым физическим трудом, человек все больше времени проводит сидя или лежа. Наши мышцы лишаются необходимой тренировки, слабеют и постепенно атрофируются. Слабость мышечной ткани отрицательно сказывается на работе всех органов и систем организма человека, нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой.

Постоянное нервное напряжение, неумение отключаться и правильно отдыхать. Нервное напряжение это, как правило, следствие постоянных проблем, внутренних конфликтов и т.д. Чаще нервное напряжение встречается у людей не склонных вести здоровый образ жизни и не умеющих изменить его. Нервное напряжение очень распространено, цивилизация создала свои блага, но отдалила человека от природы, создав больше стрессов, суев и других факторов, портящих здоровье. Для того чтобы нервное напряжение исчезло из нашей жизни, необходимо устранить саму причину, создающую нервное напряжение, самостоятельно регулировать психическое и физическое состояние своего организма. Подавлять нервное напряжение не поможет, а лишь усугубит его. Особенно это касается алкоголя как средства систематического снятия нервного напряжения.

Злоупотребление алкоголем и курением. Влияние алкоголя и курения на организм человека не всегда можно заметить немедленно. Так, даже если опьянение не зашло далеко и человек субъективно не испытывает дискомфорта, организм, тем не менее, находится в состоянии алкогольного дистресса. Нагрузка на печень и ЖКТ, повреждение нейронов, расстройство тонуса сосудов и другие вредные последствия скажутся если не сразу, то в будущем обязательно.

В повседневной жизни, на работе, в транспорте, в магазине - мы вступаем в контакт с массой людей различной психической настройки, попадаем в экстремальные ситуации, которых не всегда можно избежать. Но важно помнить, что факторы риска только тогда представляют опасность, когда их воздействие длительно, постоянно. Короткое соприкосновение с ними большого значения не имеет. Действительно, если человек в праздничный день выпил бокал шампанского или однажды слишком много съел вкусной пищи, то так ли уж это страшно. Но если он часто курит, постоянно переедает, злоупотребляет алкоголем, то это уже опасно.

Здоровье человека - это способность сохранять соответствующую возрасту и полу психическую и физиологическую устойчивость в постоянно изменяющихся условиях окружающей среды.

От нас самих зависит количество факторов риска в нашей жизни, степень их воздействия. Мы сами вольны уменьшать и то и другое. Мы сами в гораздо большей степени, чем врач, способны помочь своему организму, надолго сохранить физическую активность, логическую ясность мысли.

Библиографический список

1. Солодникова И. В. / под общей редакцией Мещеряковой М. А. / Материалы к изучению дисциплин программы «Преподаватель высшей школы», часть I // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://do.gendocs.ru/docs/index-179163.html?page=9> (дата обращения: 01.10.2013 г.).

2. Факторы риска для здоровья // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://tonus.by/vrednye-privychki/factory-riska-dlya-zdorovya.html> (дата обращения: 01.10.2013 г.).

3. Факторы, влияющие на здоровье человека // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.grandars.ru/college/medicina/factory-zdorovya.html> (дата обращения: 03.10.2013 г.).